

ACTLAB : UNE NOUVELLE ASSOCIATION VAUDOISE POUR RENFORCER L'AUTONOMIE, L'INTÉGRATION ET LA SANTÉ MENTALE

Lancée officiellement le 8 octobre à Lausanne, ActLab développe des accompagnements psychosociaux multilingues pour aider les personnes migrantes en situation de détresse à retrouver leurs ressources, renforcer leur autonomie et favoriser leur intégration sociale et professionnelle.

LANCEMENT OFFICIEL · JEUDI 8 OCTOBRE 2026 · SEV52, LAUSANNE

17h30 accueil · 18h00 présentation d'ActLab et de l'équipe · 18h30 conférence de Nicolas Chambon (HETSL) sur les enjeux de l'accompagnement et de la résilience, suivie d'une table ronde · 19h30 apéritif dînatoire. Les médias romands sont invités à participer à la soirée.

Une réponse de proximité à un besoin croissant

Créé au printemps 2026, ActLab – Laboratoire de l'activation des ressources à travers l'accompagnement psychosocial – est une association vaudoise reconnue d'utilité publique. À l'interface entre santé mentale, intégration et action sociale, elle développe des interventions brèves, accessibles et fondées sur des protocoles internationaux reconnus.

Isolement, précarité, parcours migratoire, deuils, inactivité, difficultés administratives ou problèmes de sommeil fragilisent le quotidien. Pour les personnes migrantes, la langue, la connaissance du système et l'accès à des offres culturellement adaptées constituent des barrières supplémentaires. ActLab intervient précisément dans cet espace, en amont ou en complément des soins spécialisés.

LES CHIFFRES À RETENIR

75% → 35%

Part des participant·es en détresse psychique modérée ou sévère avant PM+, puis juste après l'intervention¹

1'240

interventions PM+ menées à terme dans 8 cantons durant la phase pilote nationale SPIRIT¹

12 langues

déployées durant la phase pilote nationale¹

584

demandes reçues dans le canton de Vaud depuis avril 2023²

2'141

séances réalisées sur les dossiers clos dans le canton de Vaud depuis 2023²

90%

des scores disponibles indiquent une détresse moyenne ou élevée à l'entrée²

Apprendre à gérer les difficultés du quotidien

L'activité principale d'ActLab repose aujourd'hui sur **Problem Management Plus (PM+)**, une intervention développée par l'Organisation mondiale de la Santé. Dispensées en séances structurées, les personnes apprennent des stratégies concrètes pour gérer le stress, résoudre les problèmes du quotidien, se remettre en action et renforcer leur soutien social. Les accompagnements sont proposés par des accompagnatrices et accompagnateurs psychosociaux formés et supervisés, dans la langue de la personne afin de réduire considérablement les barrières.

« Grâce aux stratégies apprises, j'ai commencé à être plus confiante et active en Suisse, et surtout à réduire mon anxiété. J'ai trouvé une vraie écoute et je me sens enfin plus posée. Je sais que je peux les utiliser, si j'en ai besoin, partout » Natliia, accompagnée par ActLab (nom d'emprunt)

Santé mentale et intégration : deux enjeux étroitement liés

Pour ActLab, retrouver des ressources psychologiques permet aussi de reprendre prise sur son quotidien : créer du lien, se remettre en activité, s'engager dans une formation, accéder à l'emploi ou construire un projet de vie. Les accompagnements visent donc simultanément le bien-être psychologique, l'autonomie et les conditions favorables à l'intégration sociale et professionnelle.

Une équipe multiculturelle au plus proche du terrain

ActLab s'appuie aujourd'hui sur 11 accompagnatrices et accompagnateurs psychosociaux et intervient dans plus de 10 langues. Le dispositif est intégré à un réseau de partenaires de la santé, du social, de la migration et de l'intégration. Plus de 700 professionnel·les ont déjà été sensibilisé·es au dispositif et peuvent orienter des personnes vers les prestations proposées.

Un laboratoire d'innovation psychosociale

Au-delà de PM+, ActLab entend développer une offre modulaire d'accompagnement psychosocial. Dès octobre 2026, l'association va notamment implémenter dans le canton de Vaud, un projet intercantonal d'ateliers sommeil destinés aux personnes du domaine de l'asile souffrant d'insomnie ou de cauchemars. Ces ateliers de groupe s'appuient sur des méthodes structurées issues de la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie et sont délivrés par des intervenant·es formé·es et supervisé·es.

Une vision : agir, ensemble

ActLab souhaite contribuer à une société plus inclusive où chacun peut accéder à un soutien adapté à ses besoins, dans le respect de sa langue, de son parcours et de sa dignité. L'association bénéficie notamment du soutien de la Direction générale de la santé du Canton de Vaud et du Bureau cantonal pour l'intégration et la prévention du racisme (BCI), et poursuit son développement afin de consolider son action dans le canton de Vaud et, à terme, en Suisse romande.

À propos d'ActLab

ActLab – Laboratoire de l'activation des ressources à travers l'accompagnement psychosocial – est une association à but non lucratif et reconnue d'utilité publique, basée à Lausanne. Sa mission est de développer, mettre en œuvre et évaluer des interventions psychosociales accessibles, scientifiquement fondées et culturellement adaptées afin de renforcer l'autonomie, l'intégration et le bien-être des personnes confrontées à des situations d'adversité et de détresse. Sa seconde mission vise à valoriser et de faire reconnaître le rôle de l'accompagnement psychosocial.

La première phase de déploiement de PM+ dans le canton de Vaud (2023–2025) a été implémenté avec le soutien et l'engagement de la Croix-Rouge vaudoise. Créée en 2026, ActLab poursuit le développement de PM+ dans le canton et développe progressivement une offre modulaire d'accompagnement psychosocial, notamment à travers des ateliers dédiés aux troubles du sommeil.

Agir, ensemble.

CONTACT PRESSE

Jessica Fragnière · Directrice ActLab
contact@actlab.ch · www.actlab.ch

RENDEZ-VOUS PRESSE

Jeudi 8 octobre 2026 · dès 15h30 pour le lancement
officiel de l'association
SEV52 · Avenue de Sébeillon 9B, 1004 Lausanne

Sources : ¹ Évaluation nationale SPIRIT, phase pilote 2020–2025. ² Données PM+ Vaud, situation au 21.09.2026 ; données 2026 provisoires.